



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

La influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad y la autoimagen en mujeres chilenas jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria: una mirada desde el enfoque del análisis existencial.

Para optar al grado de licenciatura en psicología

Autora: Catalina Aracely Morales Núñez

Profesores guía: Gabriel Traverso Rueda

María Constanza Iturriaga

Santiago, año 2024

Resumen: La siguiente investigación tiene por objetivo explorar de qué manera la identidad y autopercepción de las mujeres chilenas que han padecido o que padecen trastornos de la conducta alimentaria se ha visto impactada por el uso constante de redes sociales y su contenido, todo esto desde el marco teórico del análisis existencial y las cuatro motivaciones fundamentales planteadas por Alfried Längle.

Palabras clave: Trastornos de la conducta alimentaria, anorexia nerviosa, redes sociales, autoimagen, dismorfia corporal, análisis existencial.

Abstract: The following research aims to explore how the identity and self-perception of Chilean women who have suffered or are suffering from eating disorders have been impacted by the constant use of social media and its content, all within the theoretical framework of existential analysis and the four fundamental motivations proposed by Alfried Längle.

Keywords: Eating disorders, anorexia nervosa, social media, self-image, body dysmorphia, existential analysis.

Introducción

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades muy complejas y serias que por lo general comienzan en la adolescencia, y que están asociadas a una alta tasa de morbilidad y mortalidad. Según el DSM-V (2013) los TCA se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o el funcionamiento psicosocial. Se reconocen como los más frecuentes en la adolescencia y adultez joven la Anorexia Nerviosa (AN), Bulimia Nerviosa (BN), Trastorno por Atracón (TA), entre otros trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos especificados.

Uno de los trastornos más frecuentes en las mujeres jóvenes es la anorexia nerviosa (AN) caracterizada por la restricción de la ingesta energética persistente, que lleva a que el peso

sea significativamente bajo a lo considerado normal, en términos de edad, estatura y sexo, y por el miedo intenso a ganar peso o a engordar, esto debido a una alteración de la forma de percibir el peso y la constitución propia del cuerpo. El DSM-V (2013) señala que existen actualmente dos subtipos de AN, está el subtipo restrictivo en el cual no existen episodios recurrentes de atracones o purgas, siendo la pérdida de peso debida principalmente a dietas, ayunos o ejercicio excesivo, mientras que en el subtipo purgativo la pérdida de peso es consecuencia principalmente de los atracones y la purga mediante vómitos, enemas y laxantes, en ambos subtipos el criterio de tiempo es de un período de tres meses en los cuales se presenten estas conductas para clasificarse como tal.

En Chile, el índice de casos de AN en mujeres es de 490 por 100.000 personas al año, lo cual es una cifra bastante alarmante, considerando que los TCA se presentan cada vez en edades más tempranas, con el 86% de pacientes diagnosticadas antes de los 20 años (Bracho et al, 2022, p.41)

Con respecto a la bulimia nerviosa (BN), el DSM-V (2013) indica que está caracterizada por atracones en los que se ingieren grandes cantidades de comida, que después son compensados con conductas que buscan evitar el aumento de peso, es decir, aquellas de tipo purgativas, como el vómito inducido, el uso de laxantes y el exceso de ejercicio físico, acompañado además de la constante evaluación del cuerpo y la imagen corporal. La bulimia se asemeja solo en el consumo de grandes cantidades de alimentos en un período corto de tiempo y con la pérdida del control sobre el mismo con el Trastorno por Atracón, pero en este último no se presentan estas conductas compensatorias.

Respecto a la prevalencia de TCA entre adolescentes en Chile, Vicente y cols. encontraron 0,3% en el último año en jóvenes de ambos sexos de 12 a 18 años, en una muestra nacional representativa. La cifra contrasta con aquella evidenciada por Granillo y cols, quienes hallaron una prevalencia de vida de TCA (AN y BN) de 3,8%, en una muestra de la comunidad de adolescentes de sexo femenino (edad $x = 14$ años), de nivel socioeconómico medio a bajo, en Santiago. Los estudios sobre la prevalencia del riesgo de tener o desarrollar estos trastornos en este grupo etario, han mostrado cifras significativas en población escolarizada, que oscilan entre 7,4% y 12% y son mayores entre las mujeres (8,3% a 23%) (Gaete et al, 2020, p.785)

Respecto a la etiología de los TCA, esta no está clara, debido a que son diversos factores, tanto biológicos, psicológicos, conductuales, y socio ambientales que inciden en su origen, interactuando de maneras complejas para facilitar tanto la aparición como la mantención de los mismos. Dentro de aquellos biológicos se encuentran aquellas predisposiciones genéticas asociadas a AN, BN y TA, los factores fisiológicos y desregulación en los sistemas dopaminérgicos y serotoninérgicos. Respecto de los factores psicológicos, influyen los rasgos de personalidad, conductuales y emocionales en el inicio y mantención de estos trastornos, como por ejemplo el perfeccionismo, la baja autoestima, afectos negativos y el deterioro del funcionamiento interpersonal. Con respecto a aquellos factores conductuales, se refiere a las conductas asociadas a dietas severas, restricciones y ejercicio físico intenso, y finalmente, está la incidencia de los factores socio ambientales, como la constante exposición a comentarios críticos sobre la apariencia por parte de familiares, así como conflictos y burlas por parte de terceros, ideas con respecto a la delgadez propias de la cultura, que aumentan por sobre todo el riesgo en mujeres adolescentes y adultas jóvenes. (Gaete et al, 2020)

Para efectos de la siguiente investigación, se prestará especial énfasis a los factores socio ambientales mencionados, que consideran el contexto, las ideas culturales, así como aquellos entornos que avalan y alientan la delgadez, esto con el fin de vincularlo a la dismorfia corporal, con la cual existe relación directa con los TCA, ya que “comparten diversas semejanzas y contrastes, cuyo denominador común y nuclear es la distorsión de la imagen corporal” (Behar, 2016, p.632) la cual puede verse reforzada por influencias culturales presentes en medios de comunicación masivos con respecto al estándar de belleza física, o de “una imagen corporal elástica” (Hélice, M.Phail 2002 citado en Rigol 2006) existiendo una representación del cuerpo ideal.

Las redes sociales son plataformas que se consideran dentro de los factores socio ambientales, ya que, al encontrarse masificadas, incluyen la interacción y la comparación entre iguales, en las cuales normalmente predomina la importancia de las fotografías y la valoración del aspecto, a través de *likes*, reacciones y comentarios (Ladera, 2016). Constantemente se ofrecen ejemplos de lo que es una mujer atractiva, siendo estos cuerpos puntos de referencia con los cuáles las mujeres establecen comparaciones. El problema entra

cuando estos cuerpos ideales son cada vez más delgados, y suponen de un esfuerzo extremo por sostenerse, lo cual induce una mayor presión en aquellos cuerpos que escapan de ese ideal.

El sentirse incómoda, y la constante lucha por encajar en un estándar que es compartido a nivel social puede resultar abrumador y puede alterar la percepción que se tiene con respecto al mismo cuerpo, generando así esta distorsión característica de la dismorfia corporal, en la cual solo se encuentran defectos y negatividades en la imagen corporal. Detrás del incremento de chicas jóvenes disconformes con su cuerpo, con depresión y ansiedad, existen muchos factores, pero las redes sociales serían según autores como Bermúdez (2023), las principales culpables resultando tóxicas para las chicas, esto debido a que el contenido en ellas es mucho más sexista.

Es muy probable que sea información sobre sus cuerpos, su cara, su piel, su ropa, cómo se comparan físicamente con algún falso ideal femenino bajo la mirada masculina de lo que es la perfección, de lo que es aceptable y lo que no lo es. Así que están recibiendo una carga más grande. (Bermúdez, 2023, p.15)

A través de imágenes y videos, que tienen un impacto significativo en los cerebros sobre todo en desarrollo, que surgen en un algoritmo creado para enganchar al cerebro con sentimientos para volver constantemente y buscar la posibilidad de pertenecer, se genera un bucle eterno si estos sentimientos son de culpa, de desdén, de rabia y vergüenza. Las redes sociales están diseñadas para producir grandes emociones y “favorecen falsedades positivas y negativas. En el primer caso, parece que todo es genial: "Mira lo hermosa que soy, mi mundo es maravilloso". “En el segundo, enfocan lo negativo, las divisiones, la vergüenza, la cancelación de personas” (Bermúdez, 2023, p.59)

Para efectos de esta investigación, se evaluará el impacto de las redes sociales, con el objetivo de explorar cómo las mujeres jóvenes chilenas que han padecido o padecen trastornos de la conducta alimentaria, como AN, BN y TA experimentan su cuerpo y su identidad a través del lente del análisis existencial, con el fin de indagar, desde sus propias experiencias, vivencias, discursos y perspectivas como esto pudo o puede influir en su proceso tanto de diagnóstico como recuperación. Para aquello, se describirán las experiencias de las

entrevistadas tanto en relación al padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria y la dismorfia corporal, como en relación a estas redes sociales, para posteriormente en el análisis evidenciar si existe una vinculación entre estas variables, todo aquello desde el marco teórico del análisis existencial, que es un enfoque psicoterapéutico de carácter fenomenológico centrado en torno a la persona y su relación dialógica con el mundo, es decir, en cómo se vincula consigo misma y con los otros. (Längle, 2004)

La investigación sostenida desde este enfoque permite priorizar las vivencias, así como las experiencias de la persona, conocer los significados y ver a la persona en su relación con el mundo, esto es debido a que su raíz epistemológica yace en la fenomenología, en la cual se busca ir a las cosas mismas, como propone Husserl, quien la define como el "estudio de los fenómenos tal como los experimenta el individuo, con el acento en la manera exacta que un fenómeno se revela en sí a la persona que lo está experimentando, en toda su especificidad y concreción" (citado en De los Reyes, 2019, p.205) es decir, propone una forma de interpretar aquellas vivencias y realidades que son más bien personales y subjetivas, así como también al tener raíces en el existencialismo, se enfoca en la misma existencia, entendida como una relación dialógica con el mundo, a través de la cual la persona se encuentra en él, surgiendo en él para después definirse.

Marco teórico

El modelo estructural del análisis existencial (Längle, 2009b) señala cuatro ámbitos temáticos o motivaciones a las cuales las personas se deben enfrentar. Tenemos por un lado el mundo, con sus exigencias y posibilidades, la propia vida, el propio ser persona y el futuro. Estas corresponden a las categorías fundamentales que sostienen la existencia, que es entendida como una toma de posición auténtica y responsable con la propia vida y con el mundo.

Bajo la concepción de este enfoque, es necesario un desarrollo de estas motivaciones personales para entregarse auténticamente al mundo. "Si se dan: el poder, el gustar, el permitirse y el deber actuar, se trata de un legítimo, personal, existencial "querer" (voluntad libre)" (Längle, 2009b, p.14) Ante la amenaza a estas motivaciones, surgen las reacciones de coping que, si bien son fundamentales y necesarias para la supervivencia, no permiten vivir de forma auténtica y libre.

La 1ª Motivación Fundamental está relacionada con el nivel ontológico del ser que responde a la pregunta *¿Puedo ser?* Y este poder sentaría las bases para poder ser libre de decidir por sí mismo, requiere aceptarse, así como se es y aceptar al mundo con sus condiciones, aceptar a este mundo que nos interpela, tener el suficiente espacio para poder existir, así como tener también el suficiente apoyo para afrontarlo. Cuando esta motivación se ve amenazada se pueden presentar reacciones de coping, como, por ejemplo, la lucha, la huida, la parálisis y la agresión.

La 2ª Motivación Fundamental se encuentra relacionada con los valores, y nos confronta a la interrogante *¿Me gusta vivir?* que se encuentra ligada a la emocionalidad, sentimientos y la libertad. Está ligada al disfrutar, de manera íntima ligada a lo emocional, a las relaciones de cercanía con los demás y con el mundo. Las reacciones de coping que se pueden presentar cuando esta motivación se ve afectada son la retirada, el activismo, la agresión o la resignación.

La 3ª Motivación Fundamental está relacionada al plano con la otredad y responde a la pregunta *¿Me es permitido ser como soy?* Cuyo centro también es la libertad y la delimitación del sujeto, que le permite diferenciarse de los otros, es decir, ser desde la autenticidad. Las reacciones de coping frente a conflictos en esta motivación son la disociación, la sobreactuación, la toma de distancia y la ira.

La 4ª Motivación Fundamental, está ligada al sentido de la vida *¿Para qué es bueno que yo exista?* Esta motivación recoge las capacidades y posibilidades para cobrar sentido y actuar. Permite posicionarse desde la pregunta *¿Qué hago con esto que me sucede?* (Croquevielle, 2013) Algunas reacciones de coping que pueden presentarse ante conflictos con esta motivación son el establecimiento de relaciones provisionarias, el fanatismo, la desesperación o el sarcasmo.

Tomando en cuenta que los trastornos de la conducta alimentaria comprometen aspectos fundamentales del desarrollo psíquico (como autoestima, autonomía y habilidades sociales), además de comprometer la salud física, las motivaciones fundamentales y el marco del análisis existencial pueden ayudar a describir mejor qué sucede con estos pilares de la existencia en las mujeres afectadas, en relación a lo que ellas mismas narren desde sus discursos y experiencias, ya que desde el análisis existencial “la realización de las

motivaciones personales hace posible un acceso al mundo y sus posibilidades, al valor fundamental de la vida y finalmente un acceso a la persona, entendida como la dimensión de la autenticidad” (Maturana Silva , 2018,p.18)

Es por esto que, al vincularlo con trastornos que alteran la conducta alimentaria y también la percepción del cuerpo y la autoimagen, aquellas condiciones que son necesarias para sostener las motivaciones fundamentales se pueden ver amenazadas, generándose reacciones de coping que se presentan en forma de síntomas y conductas. Si bien, los cuatro pilares de la existencia pueden verse conflictuados en menor o mayor medida, la 1ª MF en esta relación con el mundo, que requiere de protección, espacio y sostén se podría observar en conflicto (Maturana Silva, 2018). Si no se cuenta con protección frente amenazas que en el caso de las redes sociales pueden surgir de numerosas formas, como críticas, malos comentarios o contenido explícito de estándares o dietas que pueden generar sensaciones de angustia, y una sensación de no poder -ser en el mundo. Por otro lado, la 3ª MF con respecto a lo individual y al desarrollo del yo y la autoestima, basadas en las condiciones del aprecio, consideración y trato justo, también puede verse amenazada por estas mismas críticas, poca valoración o un trato injusto por escapar del cuerpo ideal presentado por la sociedad hacia las mujeres.

Metodología

Se utilizará un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo analítico-relacional, ya que la investigación “pretende descubrir una hipotética relación entre algún factor de riesgo y un determinado efecto, es decir, pretende establecer una relación causal entre dos fenómenos naturales” (Veiga de Cabo et al 2008, p.84) en este caso, se pretende establecer una posible vinculación entre la vivencia de los trastornos de la conducta alimentaria, las redes sociales y la dismorfia corporal, de ahí la elección de este tipo de diseño de investigación. Para esto, la posición del investigador es de oyente y observador, a fin de no intervenir de ninguna manera, se debe tener un control sobre los sesgos y factores de confusión, la idea de este diseño es obtener “una visión dinámica similar a una película en la que podemos relacionar el desenlace con diferentes escenas previas de la misma” (Veiga de Cabo et al, 2008, p.85)

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está enfocada en 7 mujeres jóvenes chilenas entre un rango etario que va desde los 16 a los 30 años, pertenecientes a la zona centro del país, que hayan padecido o que padezcan un trastorno de la conducta alimentaria y a su vez, se encuentren o se hayan encontrado expuestas a redes sociales durante la vivencia del mismo.

Es decir, la unidad de análisis aborda tanto adolescencia como adultez joven, lo cual se justifica, ya que estadísticamente las mujeres adolescentes y jóvenes son aquel sector de la población en el que más se presentan los trastornos de la conducta alimentaria, y, por ende, el que más se ha visto afectado por el incremento de los mismos.

Las tasas de prevalencia de estos cuadros clínicos oscilan del 0,2% al 0,8% de la población general. Pero en las chicas jóvenes estas tasas son más altas: del 1% al 2%, en el caso de la anorexia nerviosa, o del 2% al 3%, en el caso de la bulimia (Chinchilla,1995; Toro, 1996; De la Puente y Gómez, 1998 citado en Echeberúa et al, 2001, p.514). Asimismo, estos trastornos son diez veces más frecuentes en mujeres que en hombres (Carlat y Camargo, 1991; Hoek, 1993 citado en Echeberúa et al, 2001, p.514)

La estética y la idea de que la belleza es delgadez y juventud se ha impuesto a nivel social, esto es asociado a lo atractivo y al éxito, por ende, no es de extrañar que estos trastornos que alteran la conducta alimentaria se vean en incremento, sobre todo en las adolescentes y en las mujeres jóvenes.

Estrategia de producción de datos

La estrategia de producción de datos a utilizar es la entrevista semi-estructurada, ya que permite poder establecer una conversación con estas mujeres, de modo que ellas puedan expresar sus experiencias y vivencias en profundidad, y es una técnica que permite recabar grandes datos, al ser un instrumento técnico que se vuelve más coloquial y casual, de hecho, “la expectativa de que es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista en una situación de entrevista diseñada de manera relativamente abierta que en una entrevista estandarizada o un cuestionario” (Flick, 2012, p. 89 citado en Díaz Bravo et al, 2013, p.163)

La entrevista semiestructurada parte de preguntas planeadas que permiten abordar aquellas variables que, si o si se quiere investigar y de las cuales se requiere información, pero puede

N° entrevistada	Ocupación	Edad	TCA	Edad de inicio del TCA
1	Estudiante universitaria	20 años	AN	6 años
2	Estudiante universitaria	23 años	AN	7 años
3	Trabajadora	23 años	AN	Séptimo básico (no recuerda edad específica)
4	Estudiante universitaria	22 años	TR	19 años
5	Estudiante universitaria	20 años	TR	18 años
6	Estudiante enseñanza media	16 años	AN (requirió internación en corta estadía)	15 años
7	Estudiante enseñanza media	17 años	BN	8 años

ajustarse a los sujetos de estudio, permite poder omitir, adaptar e incluso aclarar ambigüedades que puedan surgir durante el transcurso de la misma, por ende, supone muchas ventajas.

El instrumento fue aplicado a estas mujeres a través de un muestreo no probabilístico, se realiza una convocatoria abierta a través redes sociales. A través de la realización de las primeras entrevistas, el muestreo termina siendo por bola de nieve, siendo las mismas entrevistadas quienes pasan el dato a otras mujeres con las mismas vivencias. Las entrevistas tienen una duración aproximada entre 20 y 70 minutos, realizándose dos de ellas de manera virtual a través de la plataforma Meet y cinco de manera presencial.

Tabla 1

Información de las mujeres entrevistadas para la investigación

**Nota: Las abreviaciones corresponden a los trastornos de la conducta alimentarios, en este caso AN a anorexia nerviosa, TR a trastorno restrictivo de la ingesta de alimentos y BN a bulimia nerviosa.*

La entrevista cuenta con 11 preguntas establecidas, divididas en dos ejes temáticos. Las preguntas fueron a su vez, originadas en base a categorías que facilitan la investigación y la vinculación con el análisis existencial, categorías a las cuales se les asignó un código (A o B)

1) Eje con respecto a la vivencia del trastorno de la conducta alimentaria.

Este eje nos permite recabar aquellas experiencias, conductas, síntomas y pensamientos recurrentes de las mujeres en el momento en que padecieron el trastorno. Permite partir la narración desde un origen, para así entender aquellos factores asociados e incluso a aquellos a los que se le presta especial relevancia. Se divide en 5 categorías:

Código A1.- Conductas y síntomas: Permite sintetizar aquellas conductas, sentimientos y reacciones de copings más frecuentes, resulta importante comprenderlo para ver de qué manera en la acción se está manifestando esta caída o inestabilidad de las motivaciones fundamentales de la existencia.

Código A2.- Percepción de sí mismas: Permite explorar de qué manera las mujeres se miraban a sí mismas, la categoría permite sintetizar aquella información con respecto a la 3ªMF, en tanto valoración, autoestima, autenticidad.

Código A3- Posibles sucesos/pensamientos/creencias causales del trastorno: Esta categoría busca sintetizar a que atribuyen las mujeres como el origen del trastorno de la conducta o la mantención de estas conductas. Busca comprender de qué modo lo perciben, de qué modo se han visto amenazadas en su poder-ser, ligado tanto a la 1ªMF como a la 3ªMF.

Código A4.- Acompañamiento y sostén: La categoría busca sintetizar aquellos discursos que surgieron en tanto al acompañamiento durante el proceso y la presencia de espacios seguros donde poder ser y para poder soportar.

Código A5.- Motivación para sobrellevar: Esta categoría busca sintetizar lo que mueve a las mujeres a salir de estos trastornos, a buscar ayuda, busca indagar en el sentido y la 4ªMF.

2.- Eje con respecto a las redes sociales y su impacto en la dismorfia corporal

Este eje nos permite comprender las impresiones, opiniones con respecto al contenido que circula en redes sociales, y de qué manera este es percibido e impacta en la distorsión de la imagen corporal presente en los trastornos de la conducta alimentaria. Se divide en 3 categorías:

Código B1.- Percepciones y opiniones de la red social: Permite recabar las opiniones más importantes con respecto al contenido que circula en redes sociales, a qué lo asocian, a qué lo atribuyen y cómo lo perciben. Permite comprender con respecto a la percepción, de qué manera pueden ver amenazas, ligado a la 1ªMF.

Código B2.- Impacto de la red social: Permite explorar de que maneras se han visto afectadas la dismorfia, la identidad e incluso las conductas al navegar en las redes sociales.

Código B3.- Estándares, belleza y presión social: Permite sintetizar las opiniones con respecto a la vivencia de ser mujer, con respecto a la publicidad, al rol de ser mujer y la belleza.

Análisis de datos obtenidos

A través de la implementación de la entrevista, se obtiene información relevante que, en su mayoría, la gran cantidad de las mujeres comparte. Con respecto a los síntomas e indicios de los TCA en las mujeres entrevistadas comienzan en la infancia y en la adolescencia, y surgen frente a situaciones donde la existencia se ve amenazada, en uno o varios de sus cuatro pilares fundamentales, es decir, estas conductas surgen como reacciones. Los síntomas pueden tener diversas funciones según Armengou (2012) como la de función de control, catarsis, reparación o de distracción.

Dentro de aquellos síntomas cuya función es el control, los más mencionados son el miedo intenso a engordar, aun cuando se esté en bajo peso o dentro del normo-peso, en sus propias palabras *“Me gustaba mantenerme bajo peso”* (A1, entrevistada 1) acompañado de la restricción de la alimentación, que es ayudada mediante aplicaciones que permiten contar las

calorías ingeridas “...yo mido todo lo que como...tengo como cinco aplicaciones para contar la caloría y registrar todo lo que he comido” (A1, entrevistada 7) y el constante chequeo del cuerpo mediante balanzas, “Yo me pesaba todos los días” (A1, entrevistada 5), mirarse excesivamente en el espejo o mediante fotografías y videos. El control sobrepasa incluso, el nivel más bien somático y se ve reflejado a su vez en la reducción de las relaciones interpersonales, e incluso de las actividades diarias.

Dentro de los síntomas con función de catarsis, los cuales permiten liberar las tensiones por comer o por no comer, por no cumplir esta regla autoimpuesta para lograr el objetivo, que en este caso es la delgadez, encontramos aquellas conductas purgativas como el vómito inducido y repetitivo “Cada vez que comía tenía que venir a vomitarlo” (A1, entrevistada 7) los atracones, agresiones a sí misma, potomanía e hiperactividad. Las mujeres refieren si o si compensar la culpa que sienten cuando comen alimentos que no están dentro de lo aceptable (en su mayoría, altamente calóricos) “...a veces comía algo, ya tenía que ir a bailar, eso como que quemaba las calorías” (A1, entrevistada 6) y buscan compensarlo a través del vómito, del ejercicio físico intenso o de restringirse al menos por los siguientes dos días.

Dentro de los síntomas con función de reparación, existe la purga, la dependencia social con respecto a la aprobación “...siempre me importaba mucho lo que pensaba la gente” (A3, entrevistada 5) y aceptación de los demás y es aquí donde entran en juego las redes sociales, que son un espacio en el cual existe una constante evaluación y validación a través de los *likes*, los comentarios y las reacciones. Si bien permiten la interacción, desde la perspectiva de las entrevistadas, son una fuente de la cual se puede obtener aprobación de los otros y cuando esta aprobación no está, surge la frustración, la inseguridad y la tristeza. “*minas con cinturita de avispa, con las caderas [...]generan inseguridad...uno tiende a compararse, está viendo que le falta, que le sobra...*” (B1, entrevistada 4). Aquellos síntomas con la función de distracción por otro lado tienen que ver con la constante autoevaluación de la imagen, el refugio en lo académico, ascetismo, dentro de esto también el constante chequeo de cómo llevan su vida los demás.

Con respecto a la identidad, y por sobre todo la percepción que estas mujeres tienen de sí mismas, se ve distorsionada al punto que se encuentran gordas a pesar de estar bajo peso o dentro de pesos normales. “Cuando estaba bajo peso me sentía bonita” (A2, entrevistada 1)

El sentimiento de ser gorda, de verse como gorda es vinculado a la fealdad, a algo poco atractivo que genera inseguridad y mucha vergüenza “...no sé, como me encanta comer, pero claro no quiero engordar [...]no quiero verme, según yo fea” (A1, entrevistada 7)

De esta manera, el cuerpo dejar de ser reconocido, incluso cuando se miran al espejo, debido a la distorsión y dismorfia de la imagen corporal. “...me vi distinta [...]Como no sé, yo sentía que era otra” (B2, entrevistada 5). No confían, en lo que ven porque no tienen certezas de que esa imagen sea real y el cuerpo no es visto como un espacio seguro, que las sostiene al mundo y les permite ser y existir en él, sino que es incluso limitante de este poder ser.

Respecto al posible origen causal de sus conductas, o de la mantención de estas, refieren conflictos en su mayoría en los núcleos familiares: comentarios de la madre, comentarios de las hermanas y de las tías con respecto a sus cuerpos.

“No es por echarle la culpa a mi hermana, pero a veces me decía que era fea. A lo mejor eso me llevo [...] a lo mejor la gente piensa lo mismo. Que soy fea, que no soy buena persona” (A3, entrevistada 6)

Como se menciona anteriormente, influye el atravesar por situaciones de bullying, infidelidades amorosas, ya que surgen como una amenaza al poder-ser y también al poder ser si-mismas. Existen otros detonantes, como la búsqueda de aprobación de pares y masculina, influencias culturales como el K-pop con sus estándares de belleza en delgadez máxima y la publicidad.

Con respecto a las redes de apoyo y contención, en la mayoría de los casos, refieren que no existe, ni a nivel familiar ni a nivel de círculo social. “...yo por lo general paso todos mis sucesos traumáticos sola” (A4, entrevistada 2). La gran mayoría señala sentirse sola en su proceso, a excepciones de algunos casos donde ya el trastorno ha llegado a comorbilidades más severas y a internaciones, es donde están presentes las figuras maternas para intervenir, así como la mayoría se apoya en otros espacios como el internet y sitios web, relaciones amorosas, amistades, la danza y el deporte.

Por otro lado, lo que las mujeres investigadas opinan con respecto a las redes sociales, está en su mayoría cargado de un componente crítico y de alto cuestionamiento, refieren que circula contenido que no debería estar y que es peligroso, sobre todo para los niños. “...en

redes hay una falsa positividad perfección toxica me ha afectado mucho y sé que a otras personas les ha afectado” (B3, entrevistada 2)

Las definen como espacios tóxicos, que muestran una vida falsa, en la cual se utiliza Photoshop y filtros. A través de estas redes sociales tienen acceso a contenido ligado a TCA, incentivos, información con respecto a comunidades y dietas que promueven estos ideales y se unen para lograrlos, como *Ana* y *Mía*, refiriendo incluso que adquirieron muchas costumbres a través de blogs, foros y redes.

“...yo las utilizaba para no comer, así para que se me pasara la hora rápido, y también yo recurrí a esas.... No sé si ya están tanto esas... pero esos blogs como Ana y mía, estaba bastante metida en eso” (B2, entrevistada 3)

Si bien las redes sociales son una fuente de distracción, esta distracción es para dejar de comer, y para buscar aprobación de los otros, mediante los me gusta y los comentarios. *“...en ese momento yo seguía mucha gente muy delgada... así con los mismos problemas que yo, entonces como mi meta era estar como ellas...” (B2, entrevistada 3)*. Las redes sociales han sido influyentes en sus estados de ánimo y en la percepción de sí mismas, incluso han sido fuentes donde prima el ciber-acoso y los malos comentarios, así como burlas. *“Si pudiera, no las tendría. Porque... porque me han causado muchos problemas” (B1, entrevistada 7)*

Con respecto al estándar de belleza, refieren que la delgadez es avalada, y entendida como bonita. Todas las mujeres investigadas refieren sentirse expuestas, frente a un ojo juzgador, frente al cual el rol de la mujer es ser bonita, mientras más delgada, mejor.

“...porque la mujer debe cumplir el rol de verse bonita. Es como ser bonita y ser atractiva y ojalá ni notarse que está como envejeciendo y no sé, tener un cuerpo como modelo, pero va como muy, muy en el género porque yo no he escuchado esos comentarios con mis tíos” (B3, entrevistada 7)

Afirman verlo en diversos medios, como el marketing y la publicidad, señalando que a la mujer se le presiona con respecto a su corporalidad, y esto está solo impuesto para las mujeres, no así en los hombres, quienes no necesitan estar delgados para verse bonitos o atractivos. *“A las mujeres siempre se les ha dicho que la belleza es delgadez...entonces alguien pasada de kilos siempre la van a tratar de fea independiente de que sea solamente*

de su peso, más allá de sus actitudes psicológicas o como es la persona en sí...” “y eso netamente hacia a las mujeres... a los hombres no se les exige ser delgados para ser bonitos...” (B3, entrevistada 4)

Análisis desde la Teoría de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia de Alfried Längle

Desde el análisis existencial, se entiende a las personas en una relación dialógica con el mundo, frente al cual se debe responder, es decir, el mundo nos interpela de una manera constante. Ya decía Frankl (1990), que no existe el yo por sí solo, solo existe en un yo relacionado. No se puede abstener del mundo, cuando incluso este nos ponga amenazas y dificultades, pero, aun así, debo poder lograr distinguirme y delimitarme. Dentro de esta relación dialógica con el mundo, las redes sociales ocupan un lugar importante, ya que se muestran como plataformas que son masivas y que permiten la vinculación sobre todo de aquellos grupos etarios más jóvenes, desde ahí, se entiende que son plataformas que interpelan y pueden influir dentro de los pilares de la existencia.

De esta forma, la 1ªMF que responde a la pregunta *¿puedo ser?* y se refiere a la relación con el mundo, se ve en detrimento. En esta motivación, el cómo se percibe el mundo es clave, ya que, si existe una percepción dañada o distorsionada, frente a situaciones de amenaza o estrés surgirá la ansiedad, y con ello reacciones psicodinámicas que, si se fijan durante el tiempo, llevan a patologías. Con respecto a esta investigación, las conductas que estas mujeres manifiestan se dan desde la reacción, que tendrá su origen en esta distorsión de la percepción, tanto de la imagen corporal (la dismorfia) como del mundo que las rodea y las amenazas que trae consigo, es decir, no existe la capacidad de decidir por sí mismas desde la responsabilidad y la libertad.

Considerando lo antes expuesto, existe un sufrimiento que tiene su raíz en esta amenaza, que está acompañada de sentimientos de miedo y tristeza que las mujeres manifiestan al ingresar o siquiera abrir las redes sociales: no se sabe que puede aparecer. Puede que aparezca, una mujer *“preciosa y delgada”*, así como puede que aparezca otra dieta a seguir, o una persona disfrutando su vida. En sus propias palabras manifiestan que *“Al abrirla tenía miedo como de ver personas y como con su vida saludable, que coman saludables, que hagan ejercicio...”* (entrevistada 5). Estas situaciones se perciben como amenazantes, en tanto disparan angustia,

pánico, miedo y comparaciones, sumado al factor de que a su vez estas redes están atravesadas por la evaluación constante, críticas y estándares de belleza, que resultan finalmente modelos a seguir, y que justifican y normalizan las conductas de los trastornos alimentarios “...*manejando por las redes sociales, me ponía horrible así llorando cuando veía como fotos como de modelos.... Porque era que se veían muy bonitas y cómo puedo lograr yo eso...*” (B.2, entrevistada 1)

Si bien existe un temor a abrir la aplicación, es algo que traspasa a la esfera más bien social, en la cual existe un retraimiento de participar de las instancias sociales, de cerrarse en sí mismas y aislarse de los demás. Frente a esto, surgen reacciones de coping como el huir, escapar de la fuente que produce la sensación de no poder ser, que se ve reflejado a través de acciones como el desactivar las redes sociales, o de regular su uso a muy limitadas horas del día. “*Tuve Instagram cerrado todo el tiempo porque en verdad me hacía sentir súper mal. Y en TikTok me sentía triste.*” “*como que no ayudaba mucho la situación*” (B1, entrevistada 5)

También se manifiesta la lucha, para permanecer y poder ser y existir en el mundo, en tanto se acude mecanismos frente a los cuales ellas pueden enfrentar estos ideales de belleza, es decir, adaptarse, realizando acciones que las acerquen a aquello que es aceptado, como el bajar de peso, ejercitarse, llevar dietas, que les permitirán verse “bonitas” para sí mismas y para los demás, “...*quería ser flaca y para gustarles y siempre ha sido eso*” (A3, entrevistada 7). Es un mecanismo, que dentro de sus narraciones les permite evitar ser juzgadas, humilladas y amenazadas, de modo de afianzarse a ese poder ser y existir en el mundo.

Por otro lado, las condiciones a la base de la motivación también se han visto pasadas a llevar, en tanto no existe un espacio donde se puede existir y ser, incluso el cuerpo no es visto como un espacio seguro que brinde sostén a estas mujeres, quienes no lo reconocen ni se sienten cómodas en él. “...*me veo en el espejo y me siento tan fea, tan... ¿Quién soy? ¿Quién es ella? Como que no me puedo reconocer, como... ¿Por qué me veo así?*” (A2, entrevistada 7). Con respecto la condición de apoyo, no está presente para enfrentar las situaciones de amenaza, siendo las figuras significativas, como la familia, amistades o parejas muchas veces ausentes en este aspecto, por lo cual, no existe una sensación de sentirse protegidas, en tanto,

no pueden ser en el mundo. *“...en realidad, me sentí súper sola, así como todo el tiempo. Era como que nadie me entendía, todos me juzgaban porque no comía”* (A4, entrevistada 5)

Con respecto a la 2ªMF, vinculada a la relación con la vida y *el gustar vivir*, también se ve conflictuada, sobre todo la esfera de la emocionalidad, y los sentimientos; aquellos que son más recurrentes, es la angustia, la tristeza, el miedo, el asco y el odio. A las mujeres se les dificulta experimentar el gustar vivir, debido a que viven en una constante batalla, luchando por alcanzar un ideal o una meta: el ser delgadas. Para ello, recurren a acciones que las privan de este gustar vivir, y que incluso hacen que la vida sea insoportable/insostenible de llevar.

“...yo me despierto me despierto pensando en qué voy a desayunar, que voy a comer [...] no es que yo odie la comida, yo amo la comida, ese es el problema que yo me siento tan bien comiendo, que me siento tan... no sé, como me encanta comer, pero claro no quiero engordar” (A1, entrevistada 7)

El restringir necesidades que son básicas para el cuerpo, como por ejemplo comer, o el exceso de ejercicio, privarse del descanso, el castigarse, suponen acciones que pueden llevar a perder el gusto por el vivir. Lo valioso, se ve como aquello que se puede lograr, en un futuro, pero no está puesto en el hoy, en el ahora. *“...me costaba mucho no comer, estaba muy ansiosa por comer, estaba así a cada rato mirando la hora para ver cuando era la hora de comer”* (A1, entrevistada 3). Es por esto, que los comportamientos, que son incentivados a nivel cultural para ser más bonita, más delgada y más feliz, se soportan aun siendo insostenibles y dañinos: se renuncia a aquello que hace la vida más llevadera, más placentera. Se renuncia a lo que hace la vida preciosa. Este sufrimiento surge además por una pérdida del amor propio, de la autoestima, que va a su vez ligado, con la 3ªMF, que describiré más abajo. Existe vergüenza frente a la corporalidad, las mujeres buscan constantemente esconder su cuerpo.

“A veces digo, ya, en el espejo me veo bien. Pero cómo me verán las personas, así como en persona. Entonces, a veces trato al bailar cuando voy a clase. A veces digo, me voy a poner un top, voy a dejar que se me vea el estómago. Pero cuando llego acá me pongo un polerón y me da vergüenza” (A2, entrevistada 6)

Muchas incluso refieren haberse sentido deprimidas, tristes e irritadas de la vida en el momento en el que padecieron el TCA. “...estaba todo el día en mi cama, como que yo no quería ver a nadie, todo me enojaba, estaba chata, estaba triste, y era todo el día, así como que no quería salir, no quería que nadie me viera” (A1, entrevistada 5). Este sentir se dispara, cuando el contenido de las redes sociales muestra las vidas de los otros, ya que surge una comparación, que las lleva a mirar con mucha tristeza su vida y su realidad actual “...a veces como que en Instagram veía personas que hacían cosas divertidas, y yo me la pasaba y bailando obligándome...me sentía mal” (B2, entrevistada 6)

Las condiciones a la base de esta motivación, como el tiempo, la cercanía y la relación, han sido o son vagamente cubiertas, tanto durante la infancia como en la actualidad y la mayoría de las mujeres que han padecido TCA refieren incluso temor a entablar vínculos cercanos significativos. Dentro de las reacciones de coping que se manifiestan son la retirada, y no solo eso, también se esconden al retraerse a nivel social y vincular. Se ven como incapaces de ser y existir de la manera en la que son. Es decir, existe a la base un sufrimiento, en este caso en relación con la imagen corporal y a lo que se quiere ser, al cual se atribuye “la pérdida de algo que es fundamental para que la persona experimente una existencia plena” (Längle, 2009a, p.2) relacionándose sentimientos de inseguridad, falta de confianza, ausencia de relaciones, remordimiento y culpa, así como también en el activismo manifestado en esta búsqueda de control, perfección e incluso en este hacer excesivo para bajar de peso.

La 3ª MF, relacionada con la otredad y *el permitirse ser uno mismo* desde la autenticidad, a su vez, se ve en detrimento, debido a que no existe una aceptación de las mujeres hacia sí mismas, hacia quienes son realmente. Siempre están en búsqueda de ser alguien más, de llegar a ser distintas. Los sentimientos de estar alejadas de sí mismas, de no poder ser –sí mismas, del sentirse extrañas y esta disociación descrita refieren a conflictos en esta tercera motivación fundamental. En palabras de Längle (2009a, p.6), “la pérdida de identidad en esta dimensión implica un sentimiento de falta de autenticidad, de dignidad, de valoración, de alejamiento y soledad”.

Las condiciones a la base de esta motivación son cruciales, como la consideración, aprobación valorativa y el trato justo se ven conflictuadas, y se han visto pasadas a llevar en todos los casos, a través de amenazas constantes en forma de *bullying*, burlas, malos

comentarios, infidelidades que se han dado tanto de manera presencial como a través de las redes sociales y de manera reiterada.

“...si estás muy delgada también es un problema que te hacen ver, te tratan mal, pero si estás entre comillas más gordita también te tratan mal entonces como que no hay un lugar donde uno pueda estar realmente seguro” (B3, entrevistada 5)

En esta motivación, a su vez, es clave la autoestima, que, en todos los casos, está muy debilitada en estas mujeres, lo cual las lleva a tener el pensamiento de que no son suficientes, y que solo lo serán, cuando sean delgadas y alcancen esta perfección, que las hará ser hermosas. No se sienten, por ende, seguras para ser sí mismas: no hasta que no sean delgadas. Y esto va, de la mano con las condiciones a la base, que han sido transgredidas, a través del desprecio o ausencia por parte de figuras significativas como la familia, y por parte de pares, como compañeros y amigos.

“...tenía familiares que hacían comentarios sobre mi cuerpo de que era gorda [...]también me hicieron ser consciente de cosas que para mí antes no eran problema, pero en el momento en el que me las mencionaban empezaron a ser un problema”
(A2, entrevistada 2)

Dicho esto, el trato justo y equitativo es fundamental. Si como factor socio ambiental a una persona siempre se le pidió a la persona mucho más de sus límites, no fue vista en su real capacidad alejándola de un sí-mismo realista, esto puede llevarla a desarrollar un sentido de autosuficiencia exagerada y una sobrevaloración de las capacidades (Maturana Silva, 2018, p.10). Si no existe aprecio hacia quienes son, y no existe consideración, se tiende a tener una concepción de “que hay algo malo en mí” algo que debe ser cambiado, adaptado para obtener aprobación externa para compensar esta falta.

“...estaba esa comparación constante como de sentirme insuficiente, como de no, tengo que estar bonita, tengo que estar flaca [...] tenía ese sentimiento de que no me iban a querer si yo no era flaca... como de no soy, como que no merezco ese amor, si es que no soy bonita o no soy flaca” (A2, entrevistada 2)

En las redes sociales, han llegado a buscar esta valoración, a través de los me gusta, los comentarios y las fotografías, buscan ser vistas, apreciadas y consideradas “...solamente con

ver como los likes... uno ya se deprimía... porque era como tiene tantos likes [...] pero aun, así como que subía el ego, simplemente tener más likes” (B2, entrevistada 1)

Pero en muchas ocasiones, puede ser un arma de doble filo: reciben malos comentarios, hostigamiento, humillaciones o en algunos casos, no reciben este apoyo que esperaban, por ende, se frustran, se enojan, se agreden y se castigan. También el algoritmo termina arrojando contenido de dietas, consejos, que más que ayudar, sirven a modo de incentivo para seguir con este tipo de conductas que fomentan los trastornos alimentarios.

“Y que hay cuentas... Es súper cuático, que suben vídeos de minas muy flacas. Y te dicen, ¡está tú motivación para hoy! ¡Tienes que verte así! [...] Y era, ah, ya, tengo que ver más. Y esto es lo que tienes que comer hoy día” (B1, entrevistada 7)

La 4ª MF del sentido, también se puede ver afectada, en tanto, el sentido existencial se pierde y deja de estar focalizado en lo personal, en la plenitud, sino que se avoca a lograr un objetivo, que es la delgadez, el lucir bella. Entonces, el plano de la acción, se ve intervenido por estas conductas que si bien, nacen desde la reacción más que de la responsabilidad, buscan un objetivo específico: lograr ser vistas, desde el estándar de belleza, en tanto el estándar de belleza, es lo aceptado.

Las reacciones de coping que pueden surgir en este nivel son las relaciones provisionales, el fanatismo, la desesperación y el sarcasmo. Cuando el sentido se ve afectado, también se ve afectada la identidad y se tiende a recurrir a estos mecanismos para llenar esta falta, en esta investigación, se observan los rasgos obsesivos y el fanatismo por una idea, creencia o modelos a seguir, a los cuales se busca aproximarse, en este caso, ideales estandarizados por los cuales se vive, y para los cuales se vive. Otros copings como la desesperación se manifiestan “...empecé a tomar laxantes, una vez llegue a tomar 4 pastillas de laxantes, también era el hacer mucho ejercicio en exceso [...] a veces no comía y hacía ejercicio también” (A1, entrevistada 2) lo que lleva al consumo de sustancias como laxantes, aceleradores de metabolismo y pastillas para dormir, a modo de acelerar el proceso de adelgazar o de evadir la realidad en la que están insertas, donde dormir implica no consumir comida o distraerse de las ganas de comer.

Conclusiones y discusiones

Podemos concluir a través de la investigación que las redes sociales si tienen una influencia en la autopercepción y la identidad en las mujeres chilenas jóvenes que han padecido o padecen de trastornos de la conducta alimentaria, existiendo en ellas conflictos en las motivaciones fundamentales que sostienen su existencia. De manera específica, la primera motivación fundamental de poder ser en el mundo y la tercera motivación del permitirse ser sí mismo, se ven en especial deterioro, generando reacciones psicodinámicas que se han fijado en el tiempo y desencadenan la patología, pero que, sin embargo, les permiten sostenerse, pero no desde la autenticidad y la responsabilidad consigo mismas. Cabe recalcar, que en general, todas las MF se ven afectadas por esta percepción de las redes sociales como plataformas donde surgen constantes amenazas, que disparan los sentimientos de tristeza, angustia y temor, debido a que el contenido está a su vez, atravesado de componentes como los estándares de belleza, incentivo a la delgadez, normalización de las dietas extremas y de las modelos sumamente delgadas así como del ciber-acoso escondido tras el anonimato, y otras creencias que van en crecimiento en la actualidad, llevando a las mujeres cada vez a perseguir modelos más inalcanzables e insostenibles para ser admiradas y tratadas de manera justa.

La investigación sostenida desde el análisis existencial, entendiendo de qué manera las motivaciones fundamentales se han visto afectadas en estas mujeres, puede a su vez, estar al servicio de otros investigadores y terapeutas para establecer líneas psicoterapéuticas, pero también establece desafíos a investigar cómo se da este fenómeno en sujetos de diferente sexo y rango etario que padezcan los trastornos de la conducta alimentaria y se vean expuestos a las redes sociales dentro de nuestro país, el cual carece de investigaciones respecto a este fenómeno desde las perspectiva del análisis existencial.

A su vez, resulta sumamente interesante indagar en aquellos factores emergentes, como la influencia que tiene el algoritmo de las redes sociales en la distorsión de la imagen corporal y de qué manera esta distorsión impacta en aquellos sujetos que consumen este contenido, que se va modificando en base a sus preferencias, sus interacciones e intereses.

Por otro lado, el mundo cibernético, ha permitido la formación de comunidades, que, si bien son virtuales, generan un sentido de pertenencia en tanto les une una experiencia común o un objetivo, como, por ejemplo, *Ana y Mía*, un blog que fue mencionado por estas mujeres en

la investigación en reiteradas ocasiones, que es una comunidad en la cual las mujeres que padecen anorexia nerviosa y bulimia, se dan consejos y *tips* para lograr estos objetivos, muchas veces de maneras perjudiciales, pero que, aun así, brindan apoyo y contención a mujeres, generando espacios que denominan seguros, aunque esto resulte paradójico. Sería interesante, estudiar este fenómeno emergente en esta investigación desde el análisis existencial, ya que esta perspectiva permite comprender a los sujetos en su relación con el mundo, y este mundo, sobre todo en la actualidad, no está exento de lo virtual y de lo tecnología, que cada día pasa a tomar más relevancia, sobre todo en las generaciones más jóvenes, la cual se relaciona cada vez con los otros desde estas plataformas. De esta manera, el camino sigue abierto a indagar en estas problemáticas y fenómenos que se desprenden dentro de una era sumamente cargada por lo virtual.

Referencias

Amengou, E., & Giner, M. (2012). Los trastornos de la conducta alimentaria desde la logoterapia y viceversa. *Nous*, 16, 39-60. Recuperado de AESLO <http://www.logoterapia.net/>

American Psychological Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)

Behar, Rosa, Arancibia, Marcelo, Heitzer, Cristóbal, & Meza, Nicolás. (2016). Trastorno dismórfico corporal: aspectos clínicos, dimensiones nosológicas y controversias con la anorexia nerviosa. *Revista médica de Chile*, 144(5), 626-633. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000500011>

Bermúdez, A. (2023, 2 de junio). "Chicas al límite": por qué las adolescentes sufren más la ansiedad y la depresión que provocan las redes sociales. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-65762038>

Bracho P, María José, Grasso-Cladera, Aitana, & Salas R, Christian. (2022). Déficit neuropsicológicos en mujeres con trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60(1), 40-50. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272022000100040>

Croquevielle, M. (2013) La libertad para vivir la propia vida. En Längle & Traverso (Eds) . *Vivir la propia vida. Análisis existencial desde la praxis* (pp.17-28). Editorial Mandrágora.

De los Reyes Navarro, H. R., Rojano Alvarado, Á. Y., & Araújo Castellar, L. S. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento & Gestión*, (47), 203-223.

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Echeburúa, E., & Marañón, I. (2001). Comorbilidad de las alteraciones de la conducta alimentaria con los trastornos de personalidad. *Psicología conductual*, 9(3), 513-525.

Frankl, V. (1999). *El hombre en búsqueda del sentido último*. Ed Paidós Ibérica

Gaete P., Verónica, & López C., Carolina. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 784-793. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.1534>

Längle, A (1999) Vivir auténticamente - Ser humano entre limitaciones y autenticidad o: ¿Cómo podemos ser quienes somos a pesar de todo? - Sugerencias desde el análisis de la existencia. En: *Análisis de la existencia* 16, 1, 26-34. Recuperado de www.icae.cl

Längle, A (2009a) Por qué sufrimos. Comprensión, manejo y tratamiento del sufrimiento desde una perspectiva existencial-analítica. En: *Existenzanalyse* 26, 1, 20-29. Recuperado de www.icae.cl

Längle, Alfried. (2004). Psicoterapia analítico-existencial de los trastornos depresivos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 42(3), 195-206. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272004000300005>

Längle, A (2009b). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia. *Revista de Psicología*, 5 (10). Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/motivaciones-personales-fundamentales.pdf>.

Maturana Silva, J. (2018). Introducción a la terapia analítica existencial. / Introduction to existential analytic therapy. *Revista Liminales. Escritos Sobre Psicología Y Sociedad*, 7(14), 33-53. <https://doi.org/10.54255/lim.vol7.num14.339>

Veiga de Cabo, Jorge, Fuente Díez, Elena de la, & Zimmermann Verdejo, Marta. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(210), 81-88. Recuperado en 06 de junio de 2023, de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es&tlng=es>